

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 12 Mei 2022



Via Nurkhomsah

NIM: 153400462

ABSTRAK

Nama: Via Nurkhomsah, NIM: 153400462, Judul Skripsi: **“Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan *Public Speaking* Pada Remaja Usia Akhir” (Studi di Desa Sumuranja Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang-Banten)**. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2022 M/1443 H.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang dituntut untuk berkomunikasi dengan orang lain, termasuk diantaranya jika ia dibutuhkan untuk dapat berbicara di depan umum (*public speaking*). Remaja juga diharapkan mampu mengkomunikasikan ide-ide dan gagasannya dalam mengisi pembangunan dan memajukan bangsa. Namun saat mendapatkan kesempatan berbicara dan tampil di depan umum (*public speaking*). Tidak sedikit remaja yang mengalami kecemasan. Usaha mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang merupakan salah satu teknik dari pendekatan konseling behavioral.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui penyebab timbulnya kecemasan *public speaking* 2) Untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking* 3) Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan *public speaking*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif yang bersifat tindakan, dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Faktor penyebab kecemasan *public speaking* pada remaja usia akhir adalah pengalaman negatif pada masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional seperti berfikir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, takut diejek ketika salah, merasa akan gagal atau tampil buruk, *insecure* karena fisik, dan merasa bahwa tidak bisa tampil dengan sempurna. 2) Penerapan teknik desensitisasi sistematis dimulai dengan rileksasi, yang dilakukan agar responden tidak merasa tegang. Selanjutnya responden diminta untuk menutup mata, kemudian diminta untuk membayangkan situasi yang membuatnya merasa lebih rileks dan perlahan-lahan peneliti meminta responden untuk membayangkan situasi yang dapat menimbulkan kecemasan pada tingkat yang paling rendah hingga tingkat yang paling tinggi. Lalu peneliti meminta responden untuk membayangkan hal yang membuatnya rileks kembali. Kemudian ditutup. *Treatment* ini diulang ulang hingga responden mampu mengatasi gejala kecemasannya. Berdasarkan hasil penerapan teknik desensitisasi sistematis kepada empat responden yang mengalami kecemasan *public speaking*, keempat responden tersebut sudah mengalami perubahan setelah melakukan empat tahap pertemuan. Meskipun satu dari empat responden tersebut masih harus diberikan tindakan lanjut agar mengalami perubahan yang baik.

Kata kunci: Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan, *Public Speaking*

ABSTRACT

Name: Via Nurkhomsah, NIM: 153400462, Thesis Title: **"Application of Systematic Desensitization Techniques to Reduce *Public Speaking* Anxiety in Late Childhood Adolescents"** (Study in Sumuranja Village, Puloa mpel District, Serang-Banten Regency). Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022 M/1443 H.

Teenager is the next generation of the nation who is required to communicate with others, including if he is needed to be able to speak in public (*public speaking*). Teenagers are also expected to be able to communicate their ideas and ideas in filling development and advancing the nation. But when you get the opportunity to speak and appear in public (*public speaking*). There are not a few teenagers who experience anxiety. Efforts to reduce anxiety can be done using systematic desensitization techniques which are one of the techniques of the behavioral counseling approach.

Based on the background above, the objectives of this study are: 1) To find out the causes of *public speaking* anxiety 2) To apply systematic desensitization techniques in reducing *public speaking* anxiety 3) To find out how the results of the application of systematic desensitization techniques in reducing *public speaking* anxiety . The research method used is a qualitative method that is action, and the data collection technique used is to use interviews, observations and documentation.

The results of this study are: 1) Factors who cause *public speaking* anxiety in late childhood are negative experiences in the past, and irrational thoughts such as thinking that something bad will happen, fear of being ridiculed when wrong, feel that they will fail or perform badly, *insecure* because of physique, and feel that they cannot perform perfectly. 2) The application of the technique of systematic desensitization begins with relaxation, which is carried out so that the respondent does not feel tense. Next the respondent was asked to close his eyes, then diminta to imagine the situation that made him feel more relaxed and slowly the researcher asked the respondent to imagine the situation that could generate anxiety at the lowest level hingga the highest level. Then the researcher asked the respondent to imagine what made him relax again. Then it was closed. *This treatment* was repeated until the respondent was able to overcome his anxiety symptoms. Based on the results of applying systematic desensitization techniques to four respondents who experienced *public speaking* anxiety, the four respondents have undergone changes after conducting four stages of meetings. Although one in four of the respondents still had to be given further action in order to experience a good change.

Keywords: Systematic Desensitization Techniques, Anxiety, *Public Speaking*



FAKULTAS DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas
Lamp : -
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Via Nurkhomsah
NIM : 153400462

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH Banten
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas Nama: **Via Nurkhomsah NIM: 153400462** dengan Judul: **Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Public Speaking Pada Remaja Usia Akhir (Studi di Ds. Sumuranja Kec. Puloampel Kab. Serang-Banten)**, Telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr .Wb.

Serang, 12 Mei 2022

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP: 19720626 199803 1 002


Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I
NIP: 19600808 199103 2 002

**PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN *PUBLIC SPEAKING* PADA
REMAJA USIA AKHIR**

(Studi di Ds. Sumuranja Kec. Puloampel Kab. Serang-Banten)

Oleh :


Via Nurkhomsah
NIM : 153400462

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP: 19720626 199803 1 002


Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I
NIP: 19600808 199103 2 002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam


Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP: 19720626 199803 1 002


A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP: 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Via Nurkhomsah**, NIM: **153400462**, Judul Skripsi: **Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan *Public Speaking* Pada Remaja Usia Akhir (Studi di Ds. Sumuranja Kec. Puloampel Kab. Serang-Banten)**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 23 Mei 2022. Skripsi ini telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Mei 2022

Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP: 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Nur Asia T., M.Si
NIP: 19920316 201903 2 017

Anggota

PENGUJI I



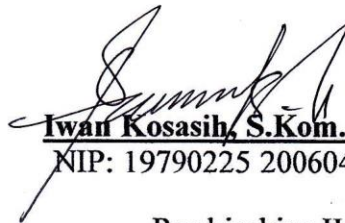
A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP: 19750604 200604 1 001

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A
NIP: 19720626 199803 1 002

PENGUJI II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP: 19790225 200604 1 001

Pembimbing II



Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I
NIP: 19600808 199103 2 002

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk ayahku tersayang, yang tangguh dan tak kenal lelah berjuang demi kehidupan serta masa depan terbaik bagi keluarga dan anak-anaknya

Untuk ibuku tersayang, yang di setiap sujudnya tak pernah lupa doa terbaik untuk keluarga dan anak-anaknya

Untuk kakak-kakakku dan teteh-tetehku yang luar biasa, yang tak pernah bosan memberikan dukungan dan nasehatnya

Untuk keponakan-keponakanku yang selalu bisa menghibur dan membantuku di kala aku lelah

Untuk sahabatku Iis Solihah, sahabat-sahabatku Aglear Six Girls dan Genk Kosan yang tiada hentinya memberikan semangat dan membagikan ilmunya

Untuk rekan hidupku yang selalu setia dan tak pernah bosan memberikan semangat dan dukungan luar biasa serta motivasi terbaiknya

Untuk semua teman-teman seperjuangan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, teman-teman seperjuangan di Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015, teman-teman di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kepalangmerahan/Korp Suka Rela (KSR) PMI Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan teman-teman di Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Komisariat USHADA Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

MOTTO

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

(QS. Ar-Ra’ad/13 : 28)

“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka dia akan berhasil”

~Kata-Kata Mutiara Islam~

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Via Nurkhomsah, lahir di Serang pada tanggal 23 Agustus 1996. Penulis tinggal di Desa Sumuranja RT. 15 RW. 04 Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang Provinsi Banten. Penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Ali Mukri dan Ibu Supriyah.

Adapun pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut: SD Negeri Sumuranja 1 lulus pada tahun 2009, MTs Negeri Bojonegara lulus pada tahun 2012, SMA Al-Munawwaroh Kota Cilegon lulus pada tahun 2015. Dan pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan strata satu (S1) di salah satu Institut di Kota Serang Provinsi Banten, yaitu Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang sekarang sudah menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis memiliki pengalaman organisasi internal yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Kepalangmerahan/Korp Suka Rela (KSR) PMI Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, dan organisasi eksternal yaitu Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Komisariat USHADA Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan semesta alam yang telah memberikan nikmat-Nya, baik nikmat sehat, iman, dan taqwa yang patut disyukuri sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW. sang revolusioner sejati yang telah membawa cahaya untuk seluruh umat, pendobrak pintu kebathilan dengan semangat ukhuwah islamiah, serta sebagai contoh untuk umatnya agar tetap berbuat kebajikan. Serta keluarganya, sahabat-sahabatnya dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah... Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh, akhirnya penulis dapat melakukan penelitian dan menyelesaikan skripsi yang berjudul Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan *Public Speaking* Pada Remaja Usia Akhir (Studi di Ds. Sumuranja Kec. Puloampel Kab. Serang-Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kata kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat memberikan manfaat dan berguna khususnya bagi penulis, pembaca dan masyarakat pada umumnya sebagai pertimbangan dan bisa mewarnai khazanah ilmu pengetahuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberi arahan dan memberikan motivasi kepada penulis serta memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A., Pembimbing I dan Ibu Dra. Eni Nur'aeni, M.S.I., Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang mengajar dan mendidik penulis selama

kuliah di UIN SMH Banten, seluruh staf Perpustakaan Pusat, Iran Corner, beserta staf akademik dan karyawan UIN SMH Banten yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.

6. Terimakasih kepada responden NN, AM, SA, dan FE yang telah bersedia membantu penulis, meluangkan waktu dan membagikan informasinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada Bapak Mukri dan Ibu Supriyah selaku kedua orang tua penulis yang selalu sabar memberikan dukungan luar biasa, baik moril dan materil selama penulis menempuh kuliah, serta kakak, teteh, ponakan, sahabat, rekan hidup dan teman-teman yang telah memberi motivasi dan membagikan ilmunya.
8. Seluruh teman-teman mahasiswa seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Khususnya pada teman-teman BKI Angkatan 2015, UKM Kepalangmerahan/Korp Suka Rela (KSR) PMI UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan teman-teman Himpunan Mahasiswa Islam HMI Komisariat USHADA UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
9. Semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semuanya.

Atas segala bantuan yang telah diberikan baik berupa moril maupun materil. Penulis berharap semoga

Allah SWT membalasnya dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Akhirnya, hanya kepada Allah jualah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, semoga di berikan balasan yang berlipat ganda.

Serang, 12 Mei 2022

Via Nurkhomsah

NIM : 153400462

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SIDANG MUNAQOSYAH	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	9
F. Kerangka Teori	17
G. Metode Penelitian	30
H. Sistematika Penulisan	34

BAB II	GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	
A.	Sejarah Singkat Desa Sumuranja	36
B.	Letak Geografis Desa Sumuranja	37
C.	Kondisi Ekonomi Desa Sumuranja	40
D.	Kondisi Sosial Budaya dan Lingkungan Desa Sumuranja	41
E.	Kondisi Pendidikan Desa Sumuranja	42
BAB III	KECEMASAN <i>PUBLIC SPEAKING</i> PADA REMAJA USIA AKHIR	
A.	Gambaran Kecemasan <i>Public Speaking</i> Pada Remaja Usia Akhir	45
B.	Profil Remaja Usia Akhir Yang Mengalami Kecemasan <i>Public Speaking</i>	54
C.	Faktor Penyebab Kecemasan <i>Public Speaking</i> Pada Remaja Usia Akhir	60
BAB IV	PENERAPAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN <i>PUBLIC SPEAKING</i> PADA REMAJA USIA AKHIR	
A.	Proses Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Public Speaking</i> Pada Remaja Usia Akhir	62
B.	Hasil Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan <i>Public Speaking</i> Pada Remaja Usia Akhir	84

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	89
B. Saran	91

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Batas-Batas Wilayah Desa Sumuranja	37
2. Tabel 2.2 Orbitasi (Jarak Pusat Pemerintahan ke Desa)	38
3. Tabel 2.3 Jumlah Penduduk Laki-Laki dan Perempuan Desa Sumuranja ..	39
4. Tabel 2.4 Jumlah Penduduk Menurut Agama	42
5. Tabel 2.5 Jumlah Tingkat Pendidikan Masyarakat Desa Sumuranja	44
6. Tabel 3 Gejala Kecemasan Yang Dialami Remaja Akhir Di Desa Sumuranja	59
7. Tabel 4 Proses Perubahan Responden Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i> Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis	87